

自主トレチェック表

月分

氏名: _____

ステップ1: 自主トレーニングができた日にしるしを付けましょう

ステップ2: 歩数や血圧を記録し、1ヶ月を振り返ってみましょう

朝・昼・夕に分けても大丈夫です☆
毎日の積み重ねが大切ですので、
無理のない範囲でがんばってください！



| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日付 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 体重(kg) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歩数(歩) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 自由欄 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 自主トレ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日付 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 体重(kg) | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| 歩数(歩) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 自由欄 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 自主トレ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

: 休み
 : 1セットした
 : 2セットした
 : 3セットした